

相談員もちもの

大きいリュック

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | ダウン、フリース、スウェット等 |
| <input type="checkbox"/> タオル | フェイスタオル、バスタオル 各1枚程度 |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | |
| <input type="checkbox"/> 着替えセット | 下着、靴下、長袖、長ズボン
(日毎にまとめておく) |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | 3枚ほど(濡れたもの等をいれる) |
| <input type="checkbox"/> ネックウォーマー | |
| <input type="checkbox"/> スキーウェア | |
| <input type="checkbox"/> 手袋 | スキー用の防水のもの |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル | スキー用のもの |
| <input type="checkbox"/> ニット帽 | 耳までかぶるものがおすすめ |
| <input type="checkbox"/> 雪ぐつ | 長靴に暖かい中敷でも可 |
| <input type="checkbox"/> 上履き | 遊楽館室内で使います |

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> 水筒 | 水かお茶(ペットボトルx) |
| <input type="checkbox"/> カッパ | ポンチョタイプでも可 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | 緊急時に使います |
| <input type="checkbox"/> エチケット袋 | 必要な人のみ |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | |
| <input type="checkbox"/> ハンカチ、ティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 薬 | 必要な人のみ |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | コピーでも可。すぐに取り出せる場所にいれる |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> マスク | 日数+予備をお持ちください。 |

小さいリュック

身につけるもの

- 履き慣れた靴
- 名札
- 腕時計

その他

- 使い捨てカイロ
- 日焼け止め
- 保湿クリーム

※持ってきてはいけないもの

[ゲームなどの電子機器、カメラ、貴重品、お菓子ジュース類、長い爪]